

**PERBEDAAN FREKUENSI KONSUMSI FASTFOOD DAN AKTIVITAS FISIK
ANTARA STATUS GIZI OVERWEIGHT DAN NON-OVERWEIGHT PADA
SISWA SMK MUHAMMADIYAH 2 SURAKARTA**



PUBLIKASI ILMIAH

Disusun sebagai salah satu syarat menyelesaikan Program Studi Strata I pada Program
Studi Gizi Fakultas Ilmu Kesehatan UMS

Disusun Oleh :

Leily Nurma Putri

J 310 141 043

**PROGRAM STUDI S1 GIZI (TRANSFER)
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA**

2016

HALAMAN PERSETUJUAN

**PERBEDAAN FREKUENSI KONSUMSI FASTFOOD DAN AKTIVITAS FISIK
ANTARA STATUS GIZI OVERWEIGHT DAN NON-OVERWEIGHT PADA
SISWA SMK MUHAMMADIYAH 2 SURAKARTA**

PUBLIKASI ILMIAH

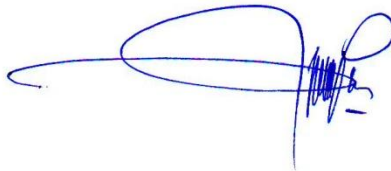
Oleh :

LEILY NURMA PUTRI

J310 141 043

Telah diperiksa dan disetujui untuk diuji oleh :

Dosen Pembimbing,



Eni Purwani, S.Si., M.Si

NIK/NIDN. 1010/06-2501-7201

HALAMAN PERSETUJUAN
PERBEDAAN FREKUENSI KONSUMSI FASTFOOD DAN AKTIVITAS FISIK
ANTARA STATUS GIZI OVERWEIGHT DAN NON-OVERWEIGHT PADA
SISWA SMK MUHAMMADIYAH 2 SURAKARTA

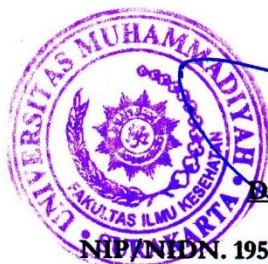
OLEH
LEILY NURMA PUTRI
J 310 141 043

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji
Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Surakarta
Pada hari Kamis, 19 Mei 2016
dan dinyatakan telah memenuhi syarat

Dewan Penguji:

- | | |
|---|--|
| 1. Eni Purwani, S.Si., M.Si
(ketua Dewan Penguji) | () |
| 2. Muwakhidah, SKM., M.Kes
(Anggota I Dewan Penguji) | () |
| 3. Elida Soviana, S.Gz., M.Gizi
(Anggota II Dewan Penguji) | () |

Dekan,




Dr. Suwaji, M.Kes

NIP/NIDN. 19531123 198303 1002/00-2311-5301

PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa dalam skripsi ini tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan di suatu perguruan tinggi dan sepanjang pengetahuan saya juga tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan orang lain, kecuali secara tertulis diacu dalam naskah dan disebutkan dalam pustaka.

Apabila kelak terbukti ada ketiakbenaran dalam pernyataan saya di atas, maka akan saya pertanggung jawabkan sepenuhnya.

Surakarta, Mei 2016

Penulis,



LEILY NURMA PUTRI

J310 141 043

PERBEDAAN FREKUENSI KONSUMSI FASTFOOD DAN AKTIVITAS FISIK ANTARA STATUS GIZI OVERWEIGHT DAN NON-OVERWEIGHT PADA SISWA SMK MUHAMMADIYAH 2 SURAKARTA

Abstrak

Pendahuluan : *overweight* adalah kelebihan berat badan dibandingkan dengan berat badan ideal yang dapat disebabkan oleh penimbunan jaringan lemak atau non lemak. Persentase *overweight* di Indonesia terus meningkat terutama pada remaja. Remaja senang mencoba hal baru salah satunya *fastfood*. Frekuensi konsumsi *fastfood* yang berlebih dapat menyebabkan *overweight*. aktivitas fisik ringan juga merupakan salah satu penyebab *overweight*. **Tujuan :** mengetahui perbedaan frekuensi konsumsi *fastfood* dan aktivitas fisik antara status gizi *overweight* dan *non-overweight* pada siswa SMK Muhammadiyah 2 Surakarta. **Metode Penelitian :** rancangan penelitian *Cross Sectional* dengan jumlah sampel 41 subjek *overweight* dan 41 subjek *non-overweight* yang diperoleh dengan metode *simple random sampling* yang memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi. Data frekuensi konsumsi *fastfood* diperoleh dengan pengisian formulir FFQ, data aktivitas fisik diperoleh dengan *recall* aktivitas fisik sedangkan status gizi diperoleh dengan cara mengukur tinggi badan dan berat badan. **Hasil :** sebagian besar subjek frekuensi konsumsi *fastfood* termasuk kategori sering (68,3% *overweight* dan 63,4% *non-overweight*). sebagian besar aktivitas fisik subjek termasuk kategori ringan (65,9% *overweight* dan 61% *non-overweight*). Perbedaan frekuensi konsumsi *fastfood* dan aktivitas fisik antara siswa *overweight* dan *non-overweight* menunjukkan nilai p value 0,385 pada frekuensi konsumsi *fastfood* dan 0,147 pada aktivitas fisik. **Kesimpulan :** Tidak ada perbedaan frekuensi konsumsi *fastfood* dan aktivitas fisik antara status gizi *overweight* dan *non-overweight* pada siswa SMK Muhammadiyah 2 Surakarta. **Saran :** Perlu adanya pengurangan frekuensi konsumsi *fastfood* dan penambahan aktivitas fisik serta mengurangi bermain gadget bagi subjek.

Kata kunci : frekuensi konsumsi *fastfood*, aktivitas fisik, *overweight*, *non-overweight*.

Abstracts

Introduction : Overweight happens when the weight is higher than the ideal weight which is caused by accumulation of fat and non fat tissues. The prevalence of overweight in Indonesia straight away increase, specially because of high fastfood consumption. Meanwhile, low physical activities constitute one of the causes of overweight. **Purpose :** To know the differences in frequency of fastfood consumption and phisical activities between overweight and non-overweight students at Muhammadiyah 2 vocational high school of Surakarta. **Method :** The research used cross-sectional design with 41 overweight subjects and 41 non-overweight subjects who were chosen by simple random sampling method. Frequency data on fastfood consumption were collected through FFQ form. Data

on physical activities were obtained by recalling physical activities whereas nutritional status data were obtained by measuring height and weight. **Result :** Most subjects often consumed fastfood (68,3% in overweight and 63,4% in non-overweight subjects). Most subjects had light physical activity (65,9% in overweight and 61% in non-overweight). The differences in frequency of fastfood consumption and physical activity between overweight and non-overweight students showed p value 0,385 and 0,147 respectively. **Conclusion :** There were no differences in frequency of fastfood consumption and physical activities between overweight and non-overweight students at Muhammadiyah 2 vocational high school of Surakarta. **Suggestion :** Subject need to reduce fastfood consumption and add physical activities while decreasing playing gadget.

Key words : frequency fastfood consumption, physical activities, overweight, non-overweight.

1. PENDAHULUAN

Indonesia sebagai salah satu negara berkembang saat ini mengalami masalah gizi ganda yaitu gizi kurang dan gizi lebih. *Overweight* adalah kelebihan berat badan dibandingkan dengan berat badan ideal yang dapat disebabkan oleh penimbunan jaringan lemak atau non lemak (Purnamawati, 2009). Usia remaja merupakan kelompok yang sering mengalami masalah berat badan lebih (*overweight*) dibandingkan usia lainnya. Remaja lebih banyak dipengaruhi oleh lingkungan dan perubahan gaya hidup yang menjadi lebih aktif, lebih banyak makan diluar rumah dan mendapat banyak pengaruh dalam pemilihan makanan.

Remaja juga lebih sering mencoba-coba makanan baru, salah satunya adalah *fastfood* (Khomsan, 2004). *Fastfood* didefinisikan sebagai makanan yang disiapkan dan dikonsumsi dalam waktu singkat baik memasak maupun menyediakan makanan (Hayati, 2000). Selain frekuensi konsumsi *fastfood* kurangnya aktivitas fisik juga dapat mempengaruhi kejadian *overweight*. Aktivitas fisik merupakan gerakan tubuh yang dihasilkan oleh otot-otot rangka yang dihasilkan sebagai suatu pengeluaran tenaga yang meliputi pekerjaan, waktu senggang dan aktivitas sehari-hari (Adisapoetra, 2005).

Berdasarkan hal diatas maka penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbedaan frekuensi konsumsi *fastfood* dan aktivitas fisik antara status gizi *overweight* dan *non-overweight* pada siswa SMK Muhammadiyah 2 Surakarta.

2. METODE

Merupakan penelitian *Cross Sectional* dengan jumlah sampel 41 subjek *overweight* dan 41 subjek *non-overweight* yang diperoleh dengan metode *simple random sampling* yang memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi. Data frekuensi konsumsi *fastfood* diperoleh dengan pengisian formulir FFQ pada waktu 1 bulan terakhir. Pengisian formulir dilakukan dengan mengisi frekuensi konsumsi *fastfood* dalam 1 minggu terakhir, sehingga dalam 1 bulan dilakukan 4 kali pengisian formulir *FFQ*, data aktivitas fisik diperoleh dengan

recall aktivitas fisik 7X24 jam, sedangkan status gizi diperoleh dengan cara mengukur tinggi badan menggunakan *microtoice* dan berat badan menggunakan timbangan injak. Analisis data dilakukan dengan menguji normalitas terlebih dahulu, kemudian dilakukan uji beda dengan uji *Independent T-test*.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

SMK Muhammadiyah 2 Surakarta merupakan sekolah swasta yang terletak di lingkungan Pasar Legi Surakarta. Sekolah ini dapat dijangkau dengan menggunakan berbagai jenis transportasi. Letak dari sekolah ini dekat dengan pusat perbelanjaan Luwes Pasar Legi yang terdapat *foodcourt* yang sebagian besar menyediakan makanan cepat saji (*fast food*).

3.1 Gambaran Umum

Gambaran umum berdasarkan frekuensi konsumsi *fastfood* sebagian besar subjek, (sebanyak 54 orang dengan status gizi *overweight* maupun status gizi *non-overweight*) termasuk dalam kategori sering, dengan jenis *fastfood* yang sering dikonsumsi adalah *fried chicken*, *soft drink* dan *hamburger*. Gambaran umum berdasarkan aktivitas fisik (baik yang *overweight* maupun *non-overweight*) termasuk dalam kategori aktivitas fisik ringan, yaitu sebanyak 27 subjek (65,9%) pada status gizi *overweight* dan 25 subjek (61%) pada status gizi *non-overweight*.

3.2 Perbedaan Frekuensi Konsumsi *Fastfood* antara Status Gizi *Overweight* dan *Non-Overweight*

Uji analisis data digunakan uji *Kolmogorov-Smirnov* didapatkan hasil nilai $p = 0,113$ yang berarti data normal ($p > 0,05$). Oleh karena data normal, untuk melihat perbedaan dilakukan uji menggunakan *Independent T-test*. Hasil uji tersebut dapat dilihat pada Tabel 1:

Tabel 1
Perbedaan Frekuensi Konsumsi *Fastfood* antara Status Gizi *Overweight* dan *Non-Overweight*

		<i>Overweight</i>		<i>Non-overweight</i>		p	Mean	
		n	%	n	%		<i>Overweight</i>	<i>Non-overweight</i>
Frekuensi Konsumsi <i>Fastfood</i>	Jarang	1	31,	15	36,6	0,385	3,19	2,97
	Sering	3	7	26	63,4			
	Sangat jarang	2	68,	0	0			
		8	3					
		0	0					

Dari Tabel 1 dapat dilihat bahwa subjek yang mengkonsumsi *fastfood* dengan frekuensi sering, lebih banyak yang memiliki status gizi *overweight* dari pada *non-overweight*, dengan selisih jumlah subjek sebanyak 2,4% (2 orang). Hasil analisis statistik dengan menggunakan uji *Independent T-test* dapat diketahui bahwa tidak ada perbedaan frekuensi

konsumsi *fastfood* antara status gizi *overweight* dan *non-overweight* pada siswa SMK Muhammadiyah 2 Surakarta ($p > 0,05$).

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Asmika (2013) yang menyatakan bahwa tidak adanya perbedaan yang signifikan antara frekuensi konsumsi *fastfood* dengan kejadian *overweight* dikarenakan tidak hanya frekuensi konsumsi *fastfood* saja yang mempengaruhi *overweight*, tetapi dari jenis dan jumlah konsumsi *fastfood* juga mempengaruhi.

3.3 Perbedaan Aktivitas Fisik antara Status Gizi *Overweight* dan *Non-Overweight*

Uji analisis data digunakan uji *Kolmogorov-Smirnov* didapatkan hasil nilai $p = 0,145$ yang berarti data normal ($p > 0,05$). Oleh karena data normal, untuk melihat perbedaan dilakukan uji menggunakan *Independent T-test*. Hasil uji tersebut dapat dilihat pada Tabel 2 :

Tabel 2
Perbedaan Aktivitas Fisik antara Status Gizi *Overweight* dan *Non-Overweight*

		<i>Overweight</i>		<i>Non-overweight</i>		p	Mean	
		n	%	n	%		<i>Overweight</i>	<i>Non-overweight</i>
Aktivitas Fisik	Ringan	27	65,	25	61	0,14	1,65	1,69
	Sedang	14	9	16	39	7		
	Berat	0	34,	0	0			
			10					

Dari Tabel 15 dapat dilihat bahwa subjek yang memiliki aktivitas fisik harian dengan kategori ringan lebih banyak pada subjek yang memiliki status gizi *overweight* dari pada *non-overweight*, dengan selisih jumlah subjek sebanyak 2,4% (2 orang). Hasil analisis statistik dengan menggunakan uji *Independent T-test* dapat diketahui bahwa tidak ada perbedaan aktivitas fisik antara status gizi *overweight* dan *non-overweight* pada siswa SMK Muhammadiyah 2 Surakarta ($p > 0,05$).

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Syafira (2014) yang menyatakan bahwa tidak ada perbedaan antara aktivitas fisik pada subjek *overweight* dan tidak *overweight*.

3.4 Internalisasi Nilai Islam

Agama Islam telah mengajarkan kepada umatnya tentang yang baik dan yang buruk. Begitu pula dalam hal mengkonsumsi makanan, dalam penelitian ini adalah frekuensi konsumsi *fastfood* yang menunjukkan kepada kita bahwa wahyu Allah dalam Al-Qur'an Surat Taha (20) ayat 81 yang artinya, "Makanlah dari rezeki yang baik-baik yang telah Kami berikan kepadamu, dan janganlah melampaui batas, yang menyebabkan kemurkaan-Ku menimpamu. Barang siapa ditimpa kemurkaan-Ku, maka

sungguh, binasalah dia.” Seperti telah diwahyukan Allah SWT, bahwa semua yang melampaui batas dapat menyebabkan hal yang tidak baik. Konsumsi *fastfood* yang berlebihan tidak baik bagi status gizi.

Salah satu penyebab *overweight* selain dari frekuensi konsumsi *fastfood* juga dari aktivitas fisik. Dalam sebuah hadist, Rasulullah *shallallahu'alaihi wa sallam* mengajarkan doa agar umatnya terhindar dari sikap malas, yang artinya : “Ya Allah, aku berlindung kepada-Mu dari ketidak berdayaan, malas, pengecut dan pikun” (HR. Muslim No.2706). Sikap bermalas-malasan salah satu contohnya adalah aktivitas fisik ringan yang ada dalam penelitian ini misalnya, duduk beristirahat dengan bermain *handphone*, menonton televisi, atau tidur dengan bermain *handphone*. Pada penelitian ini diketahui bahwa *overweight* lebih banyak terjadi pada subjek dengan kategori aktivitas fisik yang ringan dibandingkan dengan subjek kategori aktivitas fisik sedang.

4. PENUTUP

Frekuensi konsumsi *fastfood* pada siswa SMK Muhammadiyah 2 Surakarta rata-rata adalah sering, baik pada status gizi *overweight* maupun *non-overweight*. Aktivitas fisik pada siswa SMK Muhammadiyah 2 Surakarta rata-rata adalah ringan, baik pada status gizi *overweight* maupun *non-overweight*. Tidak ada perbedaan frekuensi konsumsi *fastfood* antara status gizi *overweight* dan *non-overweight* pada siswa SMK Muhammadiyah 2 Surakarta. Tidak ada perbedaan aktivitas fisik antara status gizi *overweight* dan *non-overweight* pada siswa SMK Muhammadiyah 2 Surakarta.

Bagi peneliti lain, diperlukan penelitian lebih mendalam mengenai faktor-faktor yang mempengaruhi kejadian *overweight* seperti faktor jenis dan jumlah *fastfood* yang di konsumsi siswa, faktor genetik, faktor psikologi dan tingkat sosial ekonomi. Bagi pihak sekolah, erlu adanya peningkatan jenis mata pelajaran olah raga (olah raga berat) bagi siswa untuk mengontrol angka status gizi siswa *overweight*. Bagi SMK Muhammadiyah 2 Surakarta, diharapkan ada perubahan dalam frekuensi konsumsi *fastfood* dan aktivitas fisik yang dilakukan tiap harinya. Memperbanyak kegiatan fisik dan mengurangi bermain gadget.

DAFTAR PUSTAKA

- Purnamawati, I. 2009. *Prevalens Obesitas pada Anak TK di Kelurahan Cikini, Kecamatan Menteng, DKI Jakarta, dan Hubungannya dengan Melewatkan Makan Padi*. Skripsi. Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia. Depok
- Khomsan, A. 2004. *Peranan Pangan dan Gizi untuk Kualitas Hidup*. Gramedia Widiasarana. Jakarta
- Hayati, F. 2000. *Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Konsumsi Fast Food Waralaba Modern Dan Tradisional Pada Remaja Siswa SMU Negeri Di Jakarta Selatan*. Skripsi. Departemen Gizi Masyarakat

- Dan Sumberdaya Keluarga. Fakultas Pertanian. Institut Pertanian Bogor. Bogor
- Adisapoetra, 2005. *Hubungan antara Aktifitas Fisik dengan Status Kegemukan pada Kohort Anak Tahun 2001 di Kota Bogor*. Tesis. Fakultas Kesehatan Masyarakat. Universitas Indonesia. Depok
- Asmika., Ruhana, A., Febriyani, M. 2013. *Hubungan Daya Tarik Iklan Fastfood pada Media Massa, Asupan Makan dan Frekuensi Konsumsi Fastfood dengan Kejadian Obesitas pada Remaja di SMA Negeri 3 Pontianak*. Tugas Akhir. Program Studi Ilmu Gizi. Fakultas Kedokteran. Universitas Brawijaya. Malang
- Syafira, MD. 2014. *Perbedaan Aktivitas Fisik dan Konsumsi Serat pada Siswa Overweight dan Tidak Overweight di SMP Muhammadiyah 1 Kartasura*. Karya Tulis Ilmiah. Fakultas Ilmu Kesehatan. Universitas Muhammadiyah Surakarta. Surakarta